

<いきいき貯金でハッピーになろう！>

活動の名称

いきいき貯金

団体等の名

墨田区立業平小学校



活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 保育所 小学校 中学校 高等学校 中等教育学校 特別支援学校
- 児童館 公民館 図書館 PTA 子育て・教育支援団体、NPO 企業・事業所
- 病院・保健所 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会） 行政（保健・福祉部局） 行政（その他の部局）
- その他（

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

全校児童を対象に、年間3回、朝食、起床時間・就寝時間、運動等を点数化した生活リズムカード「いきいき貯金をしよう！」を配布し、点数を貯金する活動に取り組むことを通して、生活リズムを整えようとする意欲や態度を育成することを目的としている。

◆ 主な活動内容

就寝・起床時刻、朝食、運動等を点数（ハピ）化し、ハピ（ハッピー）をいきいき銀行の自分の口座にためて、心もからだも幸せになるという設定にしている。就寝時刻や起床時刻は家庭の事情を考慮し、一般的な目標時刻は示すが、各家庭で話し合っ決めてるように配慮している。朝食については、準備する保護者の意識を高めることができるよう、主食・主菜・副菜のバランスについても点数化している。努力した児童に「『最高預金額達成』おめでとうカード」を配布し、保健だよりで児童の感想や保護者からの励ましの言葉、各家庭で工夫した素晴らしい取組の様子を紹介している。

○ 第1回（運動会前の2週間）

5月は、連休明けから開始される運動会練習に加えて、5月病や熱中症が心配される時期でもあるので、睡眠時間を確保し、心とからだの疲れを翌日に残さないことを目標とする。

○ 第2回（8月下旬から夏休み明けの11日間）

長期休業中で乱れてしまいがちな生活リズムを整え、残暑が厳しい中でも元気に過ごすことを目標とする。

○ 第3回（冬休み後半から1月中旬までの11日間）

年末年始に乱れてしまいがちな生活リズムや食生活を見直し、からだを動かすことや家の手伝い等を積極的にすることを目標とする。

◆ 活動の成果と今後の展望

平成22年度に開始して、今年度で5年目となる。第1回の提出率は51%であったが、児童への保健指導や、学校保健委員会等での講演会や研修会による保護者、教職員への啓発を重ねた結果、年々提出率が上昇し、今年度は98%となった。保健室への来室者や医療機関を受診するような校内事故の発生数も減少している。今後は、体力づくり等も取り入れながら、より充実するよう工夫して継続したい。

冬を元気にすごすためにいきいき貯金をしよう！

～主な講演会・研修会～

- ★平成23年度★
「子どもの脳と生活リズム」
小児科医 **星野恭子先生**
- ★平成24年度★
「リズム遊びを通して子どもの心を楽しく鍛える」
かむら まさはる（カムジ）先生
- ★平成26年度★
・「からだいきいき心も元気」
日本体育大学教授 **野井真吾先生**
・「心とからだの育て方」
文教大学教授